

# Garten-Therapie heilt Körper & Seele

*In der Erde buddeln, säen, ernten: Immer mehr Krankenhäuser und Therapie-Einrichtungen setzen auf die wohltuende Wirkung des Gärtnerns*

Es ist 10.30 Uhr in der sozialtherapeutischen Einrichtung Hof Sondern bei Wuppertal. Pause zu Ende. Im Gewächshaus verteilt Gärtnerchef Konrad Neuberger, den alle hier beim Vornamen nennen, die Arbeit. Dominique

(29) macht sich gemeinsam mit Praktikantin Lisa (23) ans Unkrautjäten im Zierpflanzenbeet, Ina (30) und Nils (33) ziehen mit Hammer und Krampen auf den Acker, um ein Gerüst für die Zuckerrübensetzlinge, die bald nach draußen können, zu bauen, Lars (36) hackt Unkraut zwischen dem Lollo-Bianco-Salat.



Konrad Neuberger zeigt den Lollo-Bianco-Salat

sie die Zeit und Hilfe, die sie brauchen, um gesund zu werden – oder auch um mit ihrer Erkrankung ein selbstständiges Leben in einer betreuten Wohnung führen zu können.

Was ist das Besondere an der Garten-Therapie? „Einmal die körperliche Seite“, sagt Neuberger, „geschwächte Menschen trainieren so ihren Körper. Und anders als bei der Krankengymnastik hat die Arbeit auch noch Sinn, sie erschaffen oder verändern etwas. Sie können zum Beispiel Blumentöpfe wegräumen, pflanzen oder Unkraut

jäten und dabei ihre Greiffähigkeit verbessern.“

Manche können hier auch ihre überschüssigen Kräfte loswerden. Doch vor allem tut der Garten der Seele gut. Menschen, die sonst Hilfe brauchen, werden hier gebraucht und haben eine Aufgabe. Das ist gut für das Selbstbewusstsein. Dazu kommt, dass die Arbeit im Freien gute Laune macht. Sonne, Regen, Hitze, Kälte, blauer Himmel und Wolken aktivieren die Sinne, stärken Herz und Kreislauf.

Auf Hof Sondern profitieren davon auch die Küche und der Bioladen. Im Gewächshaus stehen jetzt im Frühling noch der Win-



◀ Der Gartenboden im Bergischen Land ist sehr steinig, Nils sibt die Kiesel aus der Erde

▼ Ergotherapie-Praktikantin Lisa setzt vorgezogene Setzlinge in die vorbereiteten Beete

▼ Ein Baumstamm sagt, um was es hier geht: Kraft gewinnen



tersalat Postelein, Feldsalat, Zwiebeln, alle möglichen Kräuter. Was nicht geerntet wird, bleibt, blüht und liefert Samen. Den sät gerade Yvonne (22) vorsichtig in flache Kästen aus, die dann ins geschützte Wärmebeet kommen. „Zierlauch“, „Seidenpflanze“ schreibt sie mit ihrer schönen Handschrift auf schmale Pappstreifen, die sie in die kleinen Beete steckt.

Sie arbeitet gerne in der Gärtnerei. „Zuvor war ich in der Druckerei“, sagt sie, „aber hier hat man immer etwas anderes zu tun, das macht mir mehr Spaß.“ Yvonne will bleiben. Auch Ina

gärtner gerne. „Ich mag die Arbeit im Freien, die Natur, sehen, wie etwas wächst. Ich bin jetzt fünf Jahre hier und wechsle bald in eine betreute Wohnung.“

Konrad Neuberger zeigt den Hof, der in den 70er-Jahren aus einem alternativen Landwirtschaftsprojekt entstand. Überall findet man versteckte Überraschungen. Wie das Wort „lächeln“, auf einen Baumstamm gemalt. Viele große und kleine Skulpturen, alle von den Menschen gemacht, die hier leben. Und die kleinen Steinpyramiden in den Beeten, sorgfältig aufgetürmte Sandsteinbrocken. „Sie stehen für Ge-

danken“, sagt Neuberger, „die Steine sind das Symbol für etwas von Gewicht.“

Bei der Gartenarbeit spricht er mit seinen Leuten, bringt sie zum Nachdenken, gibt Anregungen. Er zeigt auf einen Bergahorn, dessen moosbewachsene Wurzeln in die Luft ragen, der scheinbar schwerelos auf dem Erdboden balanciert. „Die eigentlichen Wurzeln, die ihn ernähren, gehen tief in die Erde. Die anderen, sichtbaren, stützen den Baum.“ Wieder so ein Symbol. „Auch wenn wir den Boden unter den Füßen verlieren, verlieren wir trotzdem nicht unsere Stärke.“

MARGOT DANKWERTH



▲ Ina, Dominique und Lisa bringen den Ziergarten in Schuss, Lars (r.) baut eine kaputte Steinpyramide wieder auf

◀ Hof Sondern aus der Luft: Wie ein kuscheliges kleines Dorf. Unten die Gärtnerei mit Zierbeeten und Äckern

## Gesund mit Gartenarbeit

■ Garten-Therapie gibt es in Deutschland seit etwa 20 Jahren. Mehrere Hundert therapeutische Einrichtungen arbeiten inzwischen damit. Garten-Therapie findet Anwendung in Orthopädie, Neurologie, Psychosomatik, Psychiatrie, Forensik, bei Senioren, bei Sucht, in Tagesförderstätten, in Werkstätten für behinderte Menschen und bei Kindern.



Im Gewächshaus werden Kräuter vorgezogen



■ Sie sind mal nicht so gut drauf? Dann versuchen Sie es doch mal mit diesen Muntermachern, rät Konrad Neuberger:

**Lustlos/mutlos:** Fundstücke in Natur und Garten sammeln, arrangieren oder einen Strauß binden.

**Gestresst:** Z.B. Rosen zurückschneiden, Verblühtes entfernen, Wege fegen.

**Aggressiv:** Aufräumen, Unnötiges auf den Kompost werfen, Kompostmaterial mit dem Spaten sehr gut zerkleinern, Äste klein schneiden.

**Isoliert:** Kranz binden, aus Moos und Zweigen, aus Blättern, aus verschiedenen Materialien.

**Enttäuscht:** Verblühtes entfernen.

**Sich verloren fühlen:** Material für einen Kranz suchen und zusammenfügen, Strauß binden.